



Bessó



Isquiotibials



Glutis i Psoas



Lumbars



Dorsal i espatlla

# Pauses actives a la feina

## Recomanacions:

- Mantingueu cada estirament **30 segons**
- Durant l'estirament **cal notar tibantor, no dolor**
- Respirar amb normalitat

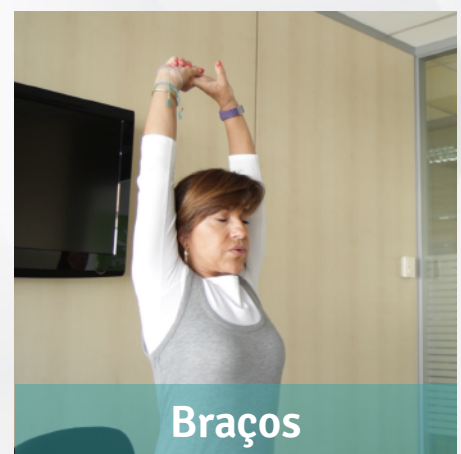
A la feina  
activa't!



Tríceps



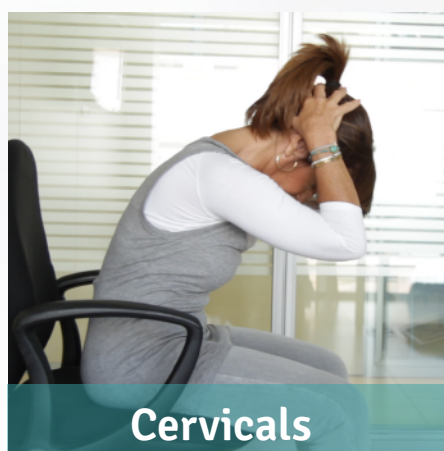
Tríceps avançats



Braços



Coll



Cervicals



Esquena

